



Kräuterhähnchen an Ofengemüse

mit goldenen Kartoffelspalten und Oliven



ca. 30min



3-4 Personen

Heute zaubern wir mal wieder eine mediterran anmutende Köstlichkeit, denn manchmal muss man sich einfach ans Mittelmeer unter einen Olivenbaum träumen ... Apropos: Oliven finden sich auch in unserem wunderbar aromatischen Ofengemüse wieder, das mit Fenchel, Tomaten und Kartoffeln daherkommt. Dazu servieren wir ein saftiges Hähnchenbrustfilet, das mit Oregano gewürzt und in der Pfanne schön goldbraun gebraten wird. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 Tomaten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 35.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Den **Fenchel** jeweils halbieren, vom Strunk befreien und längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für das Anrichten aufbewahren. Die **Tomaten** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Oliven** halbieren.



4. Sauce anrühren

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, mit 2EL Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. 1,5EL Mehl zugeben, gründlich unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten. 200ml Wasser und 2EL hellen Essig zugeben und ca. 1Min. einköcheln, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** aus Schritt 1 auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und mit insgesamt 3EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 19-22Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und je nach Ofentyp die Position der Bleche tauschen.



5. Anrichten & servieren

Das **Fleisch** auf dem **Ofengemüse** anrichten und mit der **Sauce** beträufeln, ggf. mit dem **Fenchelgrün** bestreuen und servieren.



3. Fleisch zubereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 4 gleich große Stücke** schneiden, kräftig mit Salz und Pfeffer sowie der **½ des Oreganos** würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird direkt weiterverwendet.



6. O liebe Olive

Oliven sind nicht jedermanns Sache, aber wer ihren Geschmack liebt, der kann in diesem Rezept noch mehr davon haben: Dazu die Hälfte der Oliven nicht im Ofen backen, sondern sehr fein gewürfelt mit dem Knoblauch zusammen anbraten und für die Sauce verwenden. Hmmm, köstlich!